
Dieta śródziemnomorska

Dodano: 2000-01-01 00:00:00

Język: Polski

Odwiedzono: 3761 razy.

Polska dieta charakteryzuje się wysoką kalorycznością, dużym spożyciem tłuszczów zwierzęcych oraz wysokoprocentowego alkoholu. Do tego dochodzi zanieczyszczenie środowiska, palenie tytoniu i stres. W tradycyjnej diecie Polaka za mało miejsca zajmują warzywa i owoce. Nie bez znaczenia jest także sezonowość występowania na naszym rynku świeżych warzyw i owoców. W związku z tym zimą spożywamy ich znacznie mniej. A właśnie zimą nasz organizm jest osłabiony i potrzebuje dużo witamin. Lekarze twierdzą, że witamin nie można najeść się na zapas. Witamina C nie magazynuje się w organizmie i dlatego należy jej dostarczać co 3-4 godziny. Tzn. co 3-4 godziny powinniśmy spożywać jakiś owoc lub warzywo (mogą to także być soki owocowe lub warzywne). Należy jeść wszystkie warzywa i owoce. Każde z nich dostarcza nam witamin i mikroelementów. Nie prawdą jest to - twierdzi prof. Zatoński że Polacy powinni jeść tylko polskie owoce i warzywa. "Jest to mit, z którym należy walczyć". Tak więc w sezonie zimowym powinno się jeść cytrusy. Najzdrowszymi ludźmi są - jak wynika z badań - mieszkańcy basenu Morza Śródziemnego.

Ich dieta, zwana śródziemnomorską charakteryzuje się:

* dużym spożyciem produktów roślinnych - warzyw i owoców oraz kasz, makaronów i pieczywa;

* ograniczonym spożyciem produktów pochodzenia zwierzęcego, głównie tłuszczów.

Aby Polacy byli zdrowsi (mniej zapadali na choroby układu krążenia i nowotwory) powinni zamienić tradycyjną dietę środkowoeuropejską na dietę śródziemnomorską.

Spożywajmy więc więcej owoców i warzyw. Ograniczmy spożycie mięsa i tłuszczu zwierzęcego, zastąpmy go tłuszczem roślinnym. Pijmy więcej soków owocowych i jedzmy mrożonki. Mrożonki, zdaniem lekarzy, to najlepszy sposób przechowywania owoców i warzyw. Przechowywanie próżniowe warzyw i owoców w warunkach chłodniczych i krótka obróbka cieplna - gotowanie na parze, w naczyniach próżniowych to najlepsze sposoby zachowania witaminy C w spożywanych produktach.

P.Sochacka